Як навчитися казати «ні»: короткий гайд про особисті кордони

1. Не виправдовуйте своє «ні».

Вам не потрібно вигадувати десять причин, щоб відмовити. «Ні, я не можу» — уже достатня відповідь.

2. Дайте собі право подумати.

Якщо вам складно відмовити одразу, не відповідайте автоматично: «Я подумаю і скажу тобі пізніше».

3. Говоріть про себе, а не звинувачуйте іншого.

Замість: «Ти постійно на мене все скидаєш» — скажіть: «Я не готовий брати на себе це завдання».

4. Не плутайте почуття провини з неправильним рішенням.

Після відмови може бути незручно або неприємно. Це не означає, що ви зробили щось неправильно.

5. Починайте з маленьких «ні».

Відмовтеся від того, чого насправді не хочете: зайвої зустрічі, прохання, яке вам незручно виконувати, або розмови, на яку зараз немає ресурсу.

Фрази, які можна використовувати

- «Дякую, але я відмовлюся».
- «Зараз я не готовий це робити».
- «Мені це не підходить».
- «Я розумію твоє прохання, але не можу погодитися».
- «Ні. Я вирішив саме так».

Ваші кордони не стають неправильними лише тому, що комусь не подобається ваше «ні». Навчитися відмовляти — означає навчитися залишатися у контакті з іншими, не втрачаючи контакту із собою.

Олександр Фотуйма
Психолог, PhD · 25+ років практики
Instagram: @oleksandrfotuima · WhatsApp / Telegram: напишіть слово «Гайд» для отримання додаткових матеріалів

Матеріал має освітній характер і не замінює консультацію фахівця.